



BO BLÅVARG är legitimerad psykolog och verksamhetschef på Ersta Vändpunkten i Stockholm. Ersta Vändpunkten är en mottagning för anhöriga, för barn, unga, föräldrar och andra vuxna som lever i eller har vuxit upp i en familj med beroende.

Anhörigas behov är viktiga

Det här faktabladet handlar om dig som anhörig. Det är du som står i centrum med de behov och önsknings du har i ditt liv, oavsett hur det påverkar behandlingen och rehabiliteringen av den som är sjuk. Ett centralt tema är att våra behov som anhöriga är viktiga. Att vara anhörig är att vara i en relation med någon person som betyder mycket för en. Det kan vara en partner, en förälder, ett syskon eller en vän. Som barn kan vi ha en förälder som blir sjuk redan när vi är små barn, eller när vi vuxit upp och är vuxna barn till den här personen. När någon blir sjuk förändras relationen. Redan när man är ett litet barn kan man få överta en omvårdande roll, och börja vårda sina föräldrar redan från tidig ålder. När någon blir sjuk finns relationen kvar. Rollerna kan se annorlunda ut, men precis som i andra relationer är vi i den här relationen fria att göra val och fatta beslut som stämmer med våra värderingar, för att få ett så gott liv som möjligt.

Tidigare erfarenheter påverkar relationen

I den här nya, förändrade relationen finns också våra tidigare erfarenheter från relationen med den här personen med. Vi har ofta levt tillsammans med personen som har insjuknat eller drabbats i många år. De erfarenheter vi har gjort tidigare i den här relationen har vi också med oss in i den nya relationen, och de kommer att påverka den.

Om vi tidigare har levt i en relation som varit ömsesidigt respektfull och kärleksfull, så har vi med oss det i den nya relationen. Har relationen däremot varit konfliktfylld och präglad av svårigheter att kommunicera, så är det de erfarenheterna vi har med oss. Det vi behöver reflektera över i den nya relationen är att förstå de känslor som finns där, och tillåta oss att känna dem.

Vanligt att känna skuld

När ens förälder eller partner drabbats av en sjukdom, är det vanligt att känna skuld för det som hänt. Jag kan själv uppleva att jag har en del i insjuknandet, eller att omgivningen tycker att vi som anhöriga är delaktiga. Jag kan tänka att jag borde ha gjort mer, eller kanske borde ha handlat annorlunda eller ansträngt mig lite till. Alla de här tankarna är också uttryck för att jag känner skuld inför vad som har skett.

Då är det viktigt att stanna upp och reflektera över hur det faktiskt sett ut tidigare, och att många sjukdomstillstånd har sin egen dynamik oavsett vad jag gör som anhörig. Det finns också ett särskilt slags skuld som kan vara viktig i ett sådant här sammanhang: »survival guilt« eller överlevnadsskuld.

Även om du är nära anhörig till en förälder eller partner som drabbats av en svår sjukdom, så har du som anhörig rätt att glädjas, att utvecklas och ta dig an nya utmaningar i livet. Du har rätt att må bra även om någon du älskar har drabbats.



FOTO: UNSPLASH

NYA ROLLER I RELATIONEN. När någon blir sjuk finns relationen kvar. Rollerna kan se annorlunda ut, men precis som i andra relationer är vi i den här relationen fria att göra val och fatta beslut som stämmer med våra värderingar.

Skam är en social känsla

En känsla vi också kan ha med oss in i den nya relationen är skam. Det gäller speciellt om det handlar om sjukdomar som på något sätt härrör från vårt sätt att leva, eller där folk kan tänka att de gör det. Då kan det ligga nära till hands att vi känner skam för att vi har drabbats.

Kanske skam för att vi inte har orkat, för att vi inte har klarat av det som andra familjer tycks ha klarat. Vi känner kanske skam för att vi är svaga, och för att vi riskerar att inte räknas socialt på samma sätt som vi gjort tidigare.

För skam är en social känsla, och i skammen finns alltid en risk att känna sig utstött. Det här är viktigt att reflektera över, gärna tillsammans med andra som befinner sig i samma situation.

Kan leda till utmattning

Att vara anhörig till någon som är sjuk, kanske till och med svårt sjuk, är en situation som kan vara väldigt ansträngande för oss som anhöriga. Den kan leda till utmattning. Därför är det viktigt att veta var mina gränser går, hur mycket jag orkar.

Även om relationen har förändrats, är mina resurser de samma som tidigare. Vi orkar olika mycket, på olika sätt, i olika relationer. Det är viktigt att vi funderar över detta och hittar en kompromiss som gör att vi orkar leva vidare, och samtidigt finnas för andra människor i vår närhet.

När vi pratar om skuld och skam är det viktigt att ha med det perspektivet. För känslorna av skuld och skam, eller av att jag på något sätt skulle ha bidragit till den här situationen, kan göra att jag anstränger mig mer än mina resurser tillåter.

Jag känner att jag måste återgälda eller återbetala min skuld. Då är det lätt att jag hamnar i en situation där jag glömmer bort att sova eller vila. Där jag nedvärderar eller bagatelliserar mina egna behov, mina egna känslor och gränser.

Hur mycket orkar jag?

När man är anhörig är det viktigt att man ger plats också åt sig själv, och rätten att känna efter i den här nya situationen. Hur mycket vill jag ta på mig i den här nya situationen, och hur mycket orkar jag? Jag måste ju också vårda mig själv för att orka ha ett gott liv för mig själv och för andra anhöriga.

Som anhörig är det lätt att känna att någon annans behov är viktigare. Det är ju utan tvekan så att vi har en nära och älskad person som har det svårt eller är sjuk, och som behöver mycket hjälp och insatser både från oss som finns nära, från vården och från samhället i övrigt. Då blir det lätt att nedprioritera sig själv, eller tänka: "Jag klarar mig. Det är inte så viktigt, jag tar det sedan." Och så går tiden, och det visar sig att "sedan" kanske infaller först om tio år.

Anhöriga har också rättigheter

Därför är det viktigt att man som anhörig tänker att man också har rättigheter, att mina behov är lika viktiga som någon annans. Som anhörig har jag rätt att säga att jag inte orkar eller inte vet. Jag har rätt att bli arg och uttrycka min ilska, så länge det inte skadar mig själv eller någon annan.

Jag har rätt att vara ologisk eller inkonsekvent, och jag har rätt att utveckla vänskap med andra personer och söka stöd hos dem. Jag har rätt att be om hjälp för egen del utan att känna mig självvisk, och jag har rätt att känna glädje, att utvecklas, söka nya utmaningar och lära mig nytt.

Sådana här rättigheter kan vara bra att ha med sig i vardagen, som ibland är ganska krävande och överväldigande när en person i familjen blir sjuk.

Det ligger nära till hands att tänka att jag är egoistisk och självupptagen om jag prioriterar mig själv, i en situation där jag vet att någon annan behöver hjälp. Kan jag gå på bio eller träffa gamla vänner om jag vet att ingen tar hand om mina anhöriga i kväll?

Då är det viktigt att veta att det bara finns ett sätt för mig att vara anhörig på, och det är mitt sätt. Jag måste hitta en kompromiss i det dilemma det kan innebära när en älskad har blivit svårt sjuk, och jag samtidigt behöver ta hand om mig själv – så att jag räcker till för mig själv, men också för andra viktiga personer i min närhet.

Söka stöd utifrån

I den här situationen kan det vara viktigt att söka stöd och hjälp utifrån, särskilt om man är benägen att nedprioritera sina egna behov. Risken är annars att man blir en person som i första hand ska hjälpa andra och inte sig själv. Det är viktigt att söka hjälp och stöd även när man tycker att andra behöver det bättre, eller att det finns de som har det svårare än jag.

Särskilt viktigt är det om det finns något i den här situationen som känns särskilt svårt; saker jag inte kan säga eller tankar jag inte ens vågar tänka. Till exempel att jag tidigare varit missnöjd i den här relationen, kanske velat förändra den eller avsluta den – och plötsligt blir min partner sjuk. Vad gör jag med alla tankar och känslor i den situationen?

Dela erfarenheter med andra

Man behöver reflektera över var man står och vad man vill göra, och det gör man oftast bäst tillsammans med andra som befinner sig i samma situation, i grupper med professionell handledning. Att träffas i grupp är också ett sätt att få bekräftat att det jag känner inte är något jag hittat på. Det är verkligt, och det finns åtta till härinne, vanliga människor, som känner som jag.

Det är viktigt att en sådan grupp är så lite normerande och rådgivande som möjligt, så att det finns utrymme för mig att undersöka var jag befinner mig i livet, vart jag är på väg och hur jag vill hantera den nya situationen. Hur ska jag finnas i den här relationen till min älskade som har förändrats?

Det finns ett gammalt talesätt som lyder: "Om alla tänker på sitt så blir det tänkt på allt." Om jag tänker på mitt och ser till att jag orkar, och har ett liv som känns rimligt OK – ibland glädjefyllt, ibland monotont, ibland konfliktfyllt och ibland lugnt – så kommer jag också att ha kraft och glädje kvar att finnas till för andra.

LÄS MER:

Anhörighandboken. En webbaserad handbok. (Anhörigas Riksförbund. Finns på anhorigandboken.se).

Snabba fakta om Sveriges anhöriga. (Nka, Nationellt kompetenscentrum anhöriga. www.anhoriga.se).

Susanna Alakoski: *April i anhörigsverige* (Bonnier Pocket 2016).

Tor Wennerberg: *Själv och tillsammans. Om anknytning och identitet i relationer* (Natur & Kultur 2013).

Katja Lindert Bergsten, Kristoffer Pettersson: *I befintligt skick: Att ta sig själv på allvar* (Natur & Kultur 2018).

Lennarth Johansson: *Anhörig i nöd och lust* (Vårdförlaget 2016).